

- 2) 차를 타고 있다면 빨리 차에서 나와 고지대로 올라간다.
- 3) 비가 심하게 올 때 강가나 물 근처에서 노는 것을 피한다.
- 4) 라디오나 TV에서 방송되는 것을 잘 듣고 지시대로 행동한다.
- 5) 집에 물이 들 가능성이 있으면 준비해 놓은 중요 물품부터 고지대로 옮긴다.

#### 4. 천둥과 번개에 대한 안전

- 1) 천둥이 친다는 방송을 들으면 즉시 안전한 건물 속이나 차안으로 들어간다.
- 2) 건물 속으로 들어 갈 수 없으면 즉시 낮은 공간으로 가서 머리를 가슴에 붙이고 양손으로 무릎을 잡고 웅크리고 앉는다.
- 3) 나무, 탑, 담장, 전화선, 전기선 같이 높은 물건은 번개를 잡아 다닐 수 있으므로 이것에서 피한다.
- 4) 번개가 칠 수 있는 금속성의 물건, 우산, 야구 방망이, 낚시대, 캠핑 도구 등을 들고 있는 것을 피한다.
- 5) 천둥, 번개가 발생할 때는 에어컨, TV 등을 끄고 전화도 끊는다. ㉔

### 1. 등반 사고 예방 수칙

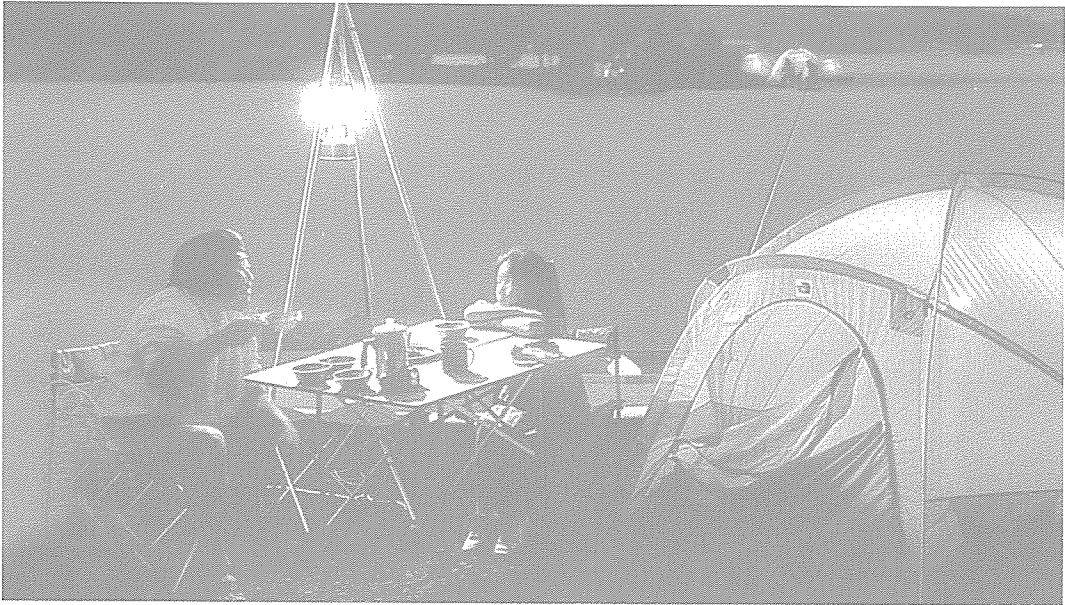
- 1) 안전한 행보를 하려면 우선적으로 등산화가 발에 잘 맞고 편해야 한다.
- 2) 일반적으로 등산화의 구두끈은 올라갈 때는 약간 늦추어 메고 내려올 때는 꼭 맨다.
- 3) 산행은 다른 사람과 경쟁하는 것이 아니다. 자기 경험과 체력, 실력에 맞는 코스를 택한다.
- 4) 지도와 나침반을 소지하고, 나침반의 사용법을 숙지한다.
- 5) 길을 잘못 접어들었을 때는 지나온 길로 알 수 있는 위치까지 되돌아가서 다시 돌아간다.
- 6) 산행중 길을 잃었을 때는 계곡을 피하고 능선으로 올라서야 한다.
- 7) 보행 중 낙엽, 나무뿌리, 또는 불안정한 바위, 돌은 밟지 않는다.

휴양지 안전 수칙

- 8) 하절기는 오후 5시 이전, 동절기는 오후 4시 이전에 산을 내려온다.
- 9) 50분마다 10분씩 휴식을 취하고, 식수를 충분히 마시되 땀을 많이 흘렸을 때는 염분이 들어 있는 물이 좋다.

### 2. 수영 사고 예방 수칙

- 1) 수영장의 안전 규칙을 반드시 읽어본다.
- 2) 혼자서는 절대 혼자서 수영하지 않는다.
- 3) 수영이 미숙한 경우는 반드시 안



전 기구를 착용한다.

- 4) 수영장의 깊이가 120Cm이하인 곳에서는 절대로 다이빙을 하지 않는다.
- 5) 수영장 물 속으로 머리가 아니라 발부터 들어가야 한다.
- 6) 수영하기 전에 지켜야 할 사항
  - 맨몸으로 샤워를 한다.
  - 수영복과 수영모를 샤워장으로 가지고 들어간다.
  - 몸 상태 점검 및 준비운동을 반드시 한다.
  - 심장의 먼 곳에서부터 맨손체조를 실시한다.
- 7) 수영할 때 지켜야 할 사항
  - 물과 친해질 수 있도록 한다.
  - 발끝부터 천천히 가슴 쪽으로 물을 적신다.
  - 술이나 약물을 복용한 상태에서는 절대로 수영하지 않는다.



### 3. 캠핑 수칙

- 1) 야생 동물의 습격에 대비해야 한다. 뱀 등 야생 동물이 나타나면 절대 공격을 하지 않는다.
- 2) 계곡에서 캠핑할 때는 밤사이 집중호우에 떠내려가거나, 물이 갑자기 불어나 위험할 수 있으므로 안전에 철저해야 한다.
- 3) 텐트를 치는 곳은 바닥이 편편하고 물을 쉽게 구할 수 있는 곳으로서, 뒤에 암벽이나 언덕이 없는 곳이 만일의 산사태를 피할 수 있다.
- 4) 벌레에 물리면 비눗물로 즉시 씻고 항히스타민제 연고를 바른다. 72